



2. Lüneburger Heidelauf

Lüneburg / 15.06.2019

evaluación detallada

Ott, Cordula

Asociación: RLT Rodgau
Dorsal: 74

recorrido: 100.00 km
Ultra-Marathon

categoría:
Seniorinnen W55 (55-59 Jahre)

tiempo total: 14:08:18

velocidad: 7.07 km/h
rendimiento en carrera: 8:29 min/km

posición en el recorrido/Total: 63 (de 92)
posición en el recorrido/Women: 15 (de 23)
mejor tiempo del recorrido: 9:51:19

posición en la categoría: 3(de 3)
mejor tiempo en la categoría: 10:16:49

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa		etapa		etapa		etapa		Total		Total		Total	
	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso	km	tiempo	min/km	posición	retraso	posición	retraso
				category	category	Women	Women				category	category	Women	Women
Südergellersen	10.30	1:14:48	7:15	3	7:45	23	18:58	10.30	1:14:48	7:15	3	7:45	23	18:58
Amelinghausen	13.80	1:38:51	7:09	3	28:07	18	28:13	24.10	2:53:39	7:12	3	35:52	19	42:38
Schwindebeck	9.40	1:18:48	8:22	3	27:40	18	29:11	33.50	4:12:27	7:32	3	1:03:32	20	1:06:05
Bispingen	8.90	1:13:16	8:13	3	22:35	18	26:33	42.40	5:25:43	7:40	3	1:26:07	19	1:31:43
Overhaverbeck	10.80	1:35:49	8:52	3	30:07	15	32:19	53.20	7:01:32	7:55	3	1:56:14	18	2:04:02
Undeloh	6.90	58:23	8:27	3	14:16	15	18:20	60.10	7:59:55	7:59	3	2:10:30	17	2:22:22
Egestorf	9.20	1:26:25	9:23	3	24:23	14	30:06	69.30	9:26:20	8:10	3	2:34:53	17	2:52:28
Salzhausen	10.70	1:45:48	9:53	3	34:04	19	39:22	80.00	11:12:08	8:24	3	3:08:57	17	3:30:16
Südergellersen	10.90	1:43:06	9:27	3	28:44	14	32:37	90.90	12:55:14	8:31	3	3:37:41	17	4:02:53
Sülzwiesen	9.10	1:13:04	8:01	3	13:48	11	15:57	100.00	14:08:18	8:28	3	3:51:29	15	4:16:59